

# POMPOEN

## ZAAIEN

- o Een pompoen plant heeft veel ruimte nodig. De plant kruipt over de bodem en 1 plant heeft ongeveer 2m<sup>2</sup> nodig.
- o Pompoenen kun je het beste voorzaaien. Dit kan binnen of in de buiten in de kas.
- o Als het plantje 2 a 3 echte bladeren heeft, kun je deze na de IJsheiligen buiten in de grond zetten.
- o Pompoenen houden van een warme en beschutte plaats.
- o Er zijn verschillende soorten pompoenen.

## OOGSTEN

- o Pompoenen kun je ongeveer in september/oktober oogsten.
- o Pompoenen kunnen niet tegen nachtvorst, ze moeten daarvoor geoogst zijn.
- o Aan de steel kun je zien of de pompoen rijp is: deze wordt rimpelig en er komen barstjes en groeven in. De pompoen is keihard en klinkt hol als je er op klopt.
- o Snijd de stengel door op ongeveer 5 cm van de vrucht.
- o Een vrucht die wordt geoogst zonder steel, gaat sneller rotten.

## GOEDE BUREN

Courgette

Uien

Stokbonen

Maïs

Oost-Indische  
kers

## WEETJES

- Er bestaan sierpompoenen en eetpompoenen.
- De pompoen is familie van de komkommer en meloen.
- Je kunt een goed gedroogde pompoen lang bewaren.
- Pompoenen zijn gezond en bevatten veel vezels, vitamine, ijzer en calcium. En bètacaroteen, dit is goed voor je ogen en huid.
- Je kunt heerlijke pompoensoep maken of roerbakken/ frituren/ stoven.
- De pompoen komt uit Midden-Amerika. Columbus heeft ze naar Europa gebracht.

## AANTEKENINGEN

---

---

---

---

---

---

---

